

# 青竹ふみ体操で介護予防



みなさん、新型コロナウイルスの影響で毎日の活動量が減っていませんか？活動量が減ると、心身機能の低下や認知症を進行させるリスクが高まります。地域のみなさんから「このままでは、どんどん不健康になってしまいそう。」という心配な声が届いています。中間市では、コロナ禍でも気軽に実施できる「青竹ふみ体操」を考案しました。日常生活に「青竹ふみ体操」を取り入れ、心も体も元気に過ごしましょう！

## 青竹ふみ体操とは…



音楽に合わせて青竹をふみ、自分の体重を利用して行うマッサージとストレッチや筋力トレーニングなどを組み合わせた体操です。

## メリット

血液の循環がよくなり活動量も増えフレイル(虚弱)予防になります。

青竹は持ち運び可能で場所や人数を選ばず、手軽に行えます。

青竹は価格が安く、お手入れも簡単です。

## 方法

1日に5分間～10分間、音楽に合わせて行います。

テレビを見ている時や、お風呂上がりなどに行います。

自分のペースで無理のない程度に行いましょう。

「青竹が痛い」と感じた時は、青竹の上にタオルなどを敷きましょう。

体内にある老廃物を出すために、水分摂取を心がけましょう。

食後1時間程度は、体操をするのを避けましょう。

## 注意点

問い合わせ先  
中間市地域包括支援センター 093-245-7716